

Colección Destacada: Cuando los niños pegan

Acompañar la agresividad con firmeza, empatía y herramientas emocionales.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: Manos que hablan

Tema: Agresividad física – Aprender a usar las manos para expresar sin dañar

Damián era un niño alegre, pero cuando algo lo enojaba mucho, sentía que las palabras se le enredaban en la garganta. Su cara se ponía roja, los ojos se le llenaban de lágrimas... y entonces eran **sus manos las que gritaban por él**.

A veces empujaban, a veces golpeaban, a veces tiraban las cosas. Después, Damián se quedaba triste, porque no quería lastimar a nadie, pero no sabía cómo hacerlo diferente.

Un día, su maestra lo miró con paciencia y le dijo:
—Damián, ¿sabías que tus manos pueden hablar de mil maneras sin hacer daño?

Él abrió los ojos con sorpresa.
—¿Hablar mis manos? ¿Cómo?

La profe le mostró:
—Mira, pueden **dibujar lo que sientes** en un papel. Pueden **tocar un tambor fuerte** cuando tienes rabia y necesitas soltarla. También pueden **levantar la palma para pedir ayuda**, o mejor aún, pueden **dar un abrazo apretado** cuando algo duele por dentro.

Damián lo intentó. Un día que se enojó porque perdió en un juego, en lugar de pegar, buscó un papel y dibujó un gran rayo de tormenta. Otro día, cuando estaba frustrado, golpeó fuerte el tambor del salón de música y sintió que su enojo salía con cada sonido.

Poco a poco descubrió que sus manos **no solo sabían empujar**, también podían **crear, pedir ayuda y acercarse a los demás**. Y cuando lo entendió,

comenzó a sentirse más tranquilo, porque ya no tenía miedo de su rabia: había aprendido a transformarla.

Desde entonces, cada vez que Damián hablaba con sus manos de una manera buena, todos aplaudían y sonreían, y él pensaba orgulloso:
—Mis manos ya no golpean, ¡mis manos ahora cuentan mi historia!

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez tus manos han querido gritar por ti?
- ¿Qué podrías hacer con ellas cuando sientes mucha rabia?
- ¿Te gustaría inventar un gesto para pedir ayuda sin pegar?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué quiere decir tu hijo/a con sus golpes cuando no sabe hablarlo?
- ¿Le enseñas a reparar el daño sin humillarlo?
- ¿Puedes ayudarle a transformar la acción sin castigar la emoción?

Cuento: El rugido del leoncito

Tema: Detrás de la agresividad – La rabia como una emoción que necesita ser escuchada

Simón era un leoncito lleno de energía. Jugaba, corría y se reía con facilidad. Pero había un momento difícil: cuando algo no salía como quería... ¡su rugido salía con toda la fuerza!

Si perdía en un juego, rugía.
Si alguien le quitaba su pelota, rugía.
Si tenía miedo o estaba triste, rugía más fuerte todavía.

Los demás leones empezaron a alejarse de él. No porque no lo quisieran, sino porque sus rugidos eran tan grandes que asustaban. Y Simón, en el fondo, solo quería que lo entendieran... pero no sabía cómo explicarlo sin gritar.

Un día, mientras rugía contra una piedra porque estaba frustrado, una **leona mayor** se acercó sin miedo. Le puso una pata suave en el hombro y dijo:
—Yo también rujo, Simón. Todos tenemos un rugido dentro. Pero aprendí un secreto: si respiro antes de soltarlo, puedo elegir si quiero rugir... o si quiero hablar.

Simón la escuchó con atención.
—¿Respirar antes? —preguntó curioso.
—Sí. Tres respiraciones profundas. Así, tu corazón se calma un poquito, y tu rugido cambia: puede convertirse en palabras, en un "necesito ayuda", en un "estoy triste" o en un "quiero jugar distinto".

Simón lo probó. La primera vez costó: el rugido casi se escapaba. Pero al intentar respirar, notó que la rabia seguía ahí... aunque más pequeña, más fácil de manejar.

Con el tiempo, fue descubriendo que **su rugido no era malo**; en realidad, le contaba que tenía algo importante dentro: tristeza, cansancio, miedo o frustración. Y que si aprendía a escucharse, podía rugir de otra forma, sin asustar ni dañar.

Los demás leones empezaron a volver a jugar con él, y Simón sonreía orgulloso:
—Sigo siendo un leoncito con rugido... pero ahora mi rugido habla y no hiere.

Preguntas para niños/as:

- ¿Cómo ruges tú cuando te enojas?
- ¿Qué te gustaría que los demás entendieran cuando te enfadas?
- ¿Te gustaría aprender a rugir de otra forma?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué emoción hay debajo del golpe: miedo, frustración, soledad?
- ¿Puedes ofrecerle una alternativa sin centrarte solo en el castigo?
- ¿Modelas tú también cómo se canaliza la rabia de forma segura?

Guía para madres y padres

¿Qué hacer cuando tu hijo/a pega a otros niños?

1. Comprende antes de corregir:
La conducta agresiva **no significa que el niño/a sea malo**. Muchas veces, detrás hay falta de recursos emocionales, inseguridad, imitación de modelos o falta de regulación.

2. Lo que sí puedes hacer:

- Intervenir con firmeza y sin gritos: “No te permito hacer daño, voy a ayudarte a calmarte.”
- Nombrar lo que pasa: “Veo que estás muy frustrado y no sabes qué hacer.”
- Proponer reparación sin castigo humillante: “¿Qué podrías hacer ahora para arreglarlo?”
- Validar la emoción (rabia) sin aceptar la conducta (pegar): “Está bien estar enfadado, pero no se puede hacer daño.”

3. Lo que debes evitar:

- Gritar o pegar para que deje de pegar (modelo contradictorio)
- Decir “eres malo” (puede crear identidad negativa)

- Restarle importancia o justificarlo: “Es que es muy pequeño”, “Es que el otro empezó”

4. Repite con constancia:
El aprendizaje emocional es un proceso. Necesita límites claros, repetidos desde la conexión.

Ejercicios para niños/as

1. La mano que dice lo que siento

Materiales: hoja con contorno de la mano
En cada dedo, escribir o dibujar formas de usar las manos sin hacer daño:

- Dedo 1: “Pido ayuda”
- Dedo 2: “Acaricio a mi mascota”
- Dedo 3: “Dibujo lo que siento”
- Dedo 4: “Aplaudo fuerte”
- Dedo 5: “Doy abrazos si quiero”

2. El rugido en pausa

Juego de control emocional con respiración:

- “Imagina que eres un león que tiene que rugir fuerte… pero solo cuando yo diga ‘ya’.”
- Se les enseña a detener, esperar y rugir con control
- Luego se habla: ¿qué pasa si rugimos cuando no toca? ¿cómo se sienten los demás?

3. Mi termómetro del enojo

Dibujo de un termómetro dividido en colores:

- Azul: tranquilo
- Amarillo: me molesto
- Naranja: me frustro
- Rojo: estoy por explotar

Se trabaja con el niño/a: ¿cómo sé que estoy subiendo? ¿Qué puedo hacer en cada color?